



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان همدان  
اداره مامایی معاونت درمان

## حس شیرین مادری



### مادر بودن زیباترین شادی دنیاست

با وجود اینکه بارداری برای یک خانم تجربه بسیار شیرینی است ولی توجه به چند نکته میتواند آن را دلپذیر تر نماید:

- فعالیت فیزیکی و ورزش باعث تنظیم وزن، کاهش استرس و تنظیم هورمونهای جنسی می شود.
- پیاده روی یکی از بهترین فعالیتهای فیزیکی است. روش مناسب برای تداوم این ورزش این است که با همراهی یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک انجام شود.
- داشتن خواب کافی بر رضایت زناشویی زوجین تاثیر گذار است.
- استفاده بیش از حد از اینترنت و شبکه های اجتماعی تاثیر سوء بر رضایت زناشویی زوجین دارد.
- بررسی ها نشان می دهد مصرف غذاهای دریایی کیفیت سلولهای جنسی را افزایش می دهد.
- مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موزیک ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راههای رسیدن به آرامش است.

**به تاخیر انداختن بارداری تا رسیدن به بهترین شرایط اقتصادی می تواند باروری را با مشکل مواجه کند**

### مادر شدن و فواید آن برای جسم و روان زن

مادر شدن یکی از تجربیات استثنایی در زندگی هر زنی است که در طی آن عمیق ترین احساسات تجربه می شوند. داشتن ارتباطی نزدیک با کودک و پرورش او بستری را برای رشد روانی مادران فراهم کرده و می تواند آثار مثبت فراوانی را هم در سطح روان و هم در سطح جسم به همراه داشته باشد. در ادامه به چند مورد از مهم ترین آثار مثبت تجربه مادر شدن اشاره کرده ایم:

#### رشد شخصیت

خانم ها بعد از تجربه مادری، صبور تر، مراقب تر، مسئول تر و عاشق تر از همیشه می شوند و به جزئیات بیشتر توجه می کنند.

#### یادآوری دوران کودکی

هیجان انگیزترین قسمت این ماجرا این است که با وارد شدن کودک به زندگی، مادران بیش از همیشه به یاد دوران کودکی خود می افتند و می توانند آن را با فرزند خود به اشتراک بگذارند. نقاشی کردن، دویدن، آواز خواندن و پارک رفتن از جمله این کودکی کردن ها است. کل خانواده مخصوصا مادر با وجود فرزند دوباره مثل قبل جوان می شوند.

#### تجربه عشق واقعی

قبل از به دنیا آمدن فرزند، خانم ها اغلب تصور می کنند که می دانند عشق چیست، اما زمانی که یک نفر را به این دنیا دعوت می کنند، معنی عشق واقعی را می فهمند. عشقی بی قید و شرط، خاص و کامل.

#### تقویت عشق به همسر

رابطه بین زن و شوهر با به دنیا آمدن فرزند عاشقانه تر و محکم تر از قبل می شود و آن ها ساعت ها در مورد آینده کودک خود با یکدیگر صحبت می کنند و تلاش پدر و مادر و فداکاری دوطرفه آن ها برای فرزندشان، آن ها را نیز به یکدیگر نزدیک تر می کند.